

Impala trainingsschema week 3 **'periodiek opbouw omvang'**

Dag Hardlopers,

Bij deze het trainingsschema voor week. Weer een week opbouwen en uitbreiden in duur.
Veel succes.

René, Jolanda, Femke.

Training 1

5km groep:

10 minuten inlopen

3x (8 minuten Z1 – 2 minuten versnellen naar Z3) Eventueel 1 minuut wandelen.

10 minuten uitlopen

10km groep:

10 minuten inlopen

4x (8 minuten Z1 – 2 minuten versnellen naar Z3)

10 minuten uitlopen

16km groep:

10 minuten inlopen

4x (13 minuten Z1 – 2 minuten versnellen naar Z3)

10 minuten uitlopen

Training 2

5km groep:

10 minuten inlopen

2x (15 minuten Z1/Z2 – 2 min wandelen)

10 minuten uitlopen in Z1

10km groep:

10 minuten inlopen

2 * (22 minuten Z1/Z2 – 2 min wandelen/ dribbelen)

15 minuten uitlopen in Z1

16km groep:

10 minuten inlopen

2 * (30 minuten Z1/Z2 – 2 min wandelen/ dribbelen)

10 minuten uitlopen in Z1

Weekend training

Voor alle groepen:

- Opwarmen: 10 minuten in zone 1, gevolgd door 2 keer een versnellingsloop van 1 minuut. Met ook 1 minuut herstel er tussen.
- Kern: 12 minuten Z1, 10 minuten Z2, 8 minuten Z3
2 minuten wandelen/ dribbelen
12 minuten Z1, 10 minuten Z2, 8 minuten Z3
of iets korter:
12 minuten Z1, 8 minuten Z2, 4 minuten Z3
2 minuten wandelen/ dribbelen
12 minuten Z1, 8 minuten Z2, 4 minuten Z3
- Uitlopen: 10 minuten

Algemene adviezen

Verspreid de looptrainingen zo veel mogelijk over de week, neem minimaal 1 dag rust tussendoor. Er is een onderverdeling in schema qua loopafstand. Kies het schema dat past bij jouw huidige trainingstoestand.

Uitleg hartslagzones volgens Zoladz

In de schema's staat in welke hartslagzone gelopen moet worden, we gebruiken de indeling volgens Zoladz. Het handigst is om met een hartslagmeter te trainen, zodat je je zones goed in de gaten kunt houden. Maar ook zonder hartslagmeter is dit mogelijk, zie de laatste kolom in de onderstaande tabel. Het trainen in verschillende zones levert je een mooie trainingsvariatie in snelheid en daarmee ook in type training. Daarbij is het een manier om het lopen te verbeteren of op te bouwen.

Trainings-zone	Hartslag	Zonder hartslagmeter geeft dit enig houvast
Zone 5 (Z5)	HFmax - 10	Enkele minuten in dit tempo en je krijgt al zware benen
Zone 4 (Z4)	HFmax - 20	Dit ligt in de buurt van je 10km wedstrijdtempo
Zone 3 (Z3)	HFmax - 30	Dit tempo moet je zeker minimaal een uur vol kunnen houden
Zone 2 (Z2)	HFmax - 40	Praten wordt al wat lastiger, maar je raakt niet buiten adem
Zone 1 (Z1)	HFmax - 50	Met dit tempo kun je onderweg nog gemakkelijk een gesprek voeren

Disclaimer

Trainingschema's zijn samengesteld voor de recreatieve loopgroepen van AV Impala. De loopgroepen van maandag, vrijdag en zaterdag dienen hiervoor als richtlijn. Deze schema's zijn niet geschikt voor beginnende lopers of lopers die na een lange periode van rust herstarten. AV Impala is niet verantwoordelijk voor enig letsel dan ook opgelopen tijdens gebruik van deze trainingsschema's. Deelname aan alle sportactiviteiten bij Impala (en daarmee ook de indirecte sportactiviteiten via verstrekte trainingsschema's) is volledig op eigen risico.